

Dossier

 Daniel Gabarro
danielgabarro.cat

Aula Interior

Eines pràctiques per viure en plenitud

**LA CONNEXIÓ AMB ALLÒ SUPERIOR:
Déu un gran malentès**

Jo, Realitat, Déu i Essència

Dossier 33

Primera setmana de juny

Índex

Utilitat del dossier	4
Introducció	4
El que realment existeix: Jo, Realitat, Déu i Essència	9
Nota extra per a qui la necessiti: un univers de múltiples dimensions	15
Aquests continguts s'aniran aclarint amb el temps	16
Repte per a aquesta setmana	16

Enquesta:

Pots omplir aquesta enquesta?

Són **només 5 preguntes** i trigaràs només uns minuts.

I a mi **em fas un gran favor**.

L'enquesta està aquí:

<https://forms.gle/EcZXR9uuG5xq334h9>

Utilitat del dossier

Després de cada sessió rebràs un **dossier que resumeix els continguts impartits al curs** perquè puguis completar els teus apunts.

A més, d'aquesta manera, no caldrà que prenguis apunts si no ho desitges.

No obstant això, **el dossier no substitueix la sessió**, perquè a la sessió hi ha coses que s'expliquen i no es poden plasmar al dossier.

De vegades, el que es diu és menys important que el lloc des d'on es diu i això és difícil de captar per escrit.

Recorda que **l'assistència a la classe o en diferit és el 80% del resultat** .

Introducció

Aquesta setmana, comencem l'últim gran bloc de contingut nou a l'Aula Interior Online: **la connexió amb allò Superior o l'espiritualitat**. Aquest és el propòsit de juny, després d'haver fet un llarg procés d'autoconeixement. Fins ara, hem fet un viatge d'autoobservació del nostre mecanisme, de la nostra personalitat i hem començat a veure com alguns aspectes d'aquesta mecanicitat van caient (i aquest procés s'intensificarà en el futur) mitjançant un treball d'equilibri del centre intel·lectual, emocional i energètic.

Els primers mesos vam observar el nostre personatge o ego per veure on ens mentíem, on ens enganyàvem, on ens atrapava amb la seva mecanicitat.

Després hem dedicat tres mesos a netejar i potenciar els tres centres: un mes pel centre intel·lectual, un altre pel centre emocional i un altre per l'energètic.

Però que ara entrem en un mes per treballar allò “específicament espiritual” no vol dir que el treball anterior no ho fos!

De fet, **qualsevol camí que ens porti a la nostra essència és espiritual**. L'únic problema autèntica a la meua vida és que jo no sé qui soc. Per tant, tot allò que hem fet

fins ara i ha servit per anar descobrint el nostre Jo, ja era una tasca espiritual.

Tanmateix, aquest mes aprofundirem d'una manera molt més intensa en QUI soc JO, és a dir, intentarem anar a l'ESSENCIAL, a descobrir la REALITAT PROFUNDA o, dit amb altres paraules, intentarem descobrir la DIVINITAT, a DÉU en mi.

Perquè, com deia el místic del segle XV, el mestre Eckart: *el meu propi fons és exactament el mateix fons de Déu. No són dos fons, sinó un sol i únic fons*. Quan descobreixo qui sí que soc, descobreixo el que sí que És.

Per entendre-ho i viure-ho, durant aquest mes de juny abordarem diversos temes. Aquests són:

1. **Déu: un gran malentès** .

Sé que, generalment, la paraula Déu té molt mala premsa entre algunes persones. De vegades perquè hem tingut experiències poc sàvies amb persones de l'àmbit religiós que ens van transmetre una visió molt rígida i molt esbiaixada de la divinitat; o bé perquè ens van aportar una visió infantil d'un ésser totpoderós que està "vigilant-nos des de fora" com si fos algú desitjós de castigar-nos quan ens equivoquem...; o bé ens van donar una visió molt limitada, molt esbiaixada de Déu com un ésser d'amor dolç i ensucrat que exclou de la realitat tot allò que no ens agrada del món.

A parer meu, la paraula Déu no només ha estat malentesa, sinó que també és una font de conflictes interns.

Però, com totes les paraules formoses i reals, hem de recuperar-la encara que altres persones l'usin de forma molt diferent de com la fem servir nosaltres. De la mateixa manera que no podem perdre la paraula amor o la paraula llibertat, perquè són molt importants, tampoc no podem deixar-nos perdre la paraula Déu, ja que inclou una realitat immensa que també és nostra.

Per això, en aquesta sessió us animaré a recuperar-la, i ho farem des d'una perspectiva que us serveixi, al marge de les vostres creences: ja siguis una persona atea, musulmana, agnòstica, cristiana, budista... tant se val.

Allò que es pot descobrir com a Veritat es fa evident al marge del punt de partida personal.

2. ***Comprendre els textos místics.***

Després intentaré oferir una sèrie de pistes per interpretar alguns textos antics que existeixen i, així, verificar que ens ofereixen un camí d'autoconeixement, de creixement interior, de connexió amb la divinitat de gran saviesa.

És una llàstima que no entenguem textos que han estat útils durant mil·lennis i que inclouen un munt d'orientacions pràctiques per viure joiosament aquí i ara.

Intentarem recuperar-los!

3. ***Camins que ens porten al Superior .***

En una altra setmana, parlarem del silenci (o del fet de callar), de la meditació, però sobretot de camins d'autoconeixement i connexió amb el que és superior des de la vida quotidiana.

El nostre enfocament cerca portar l'espiritualitat al dia a dia: a la feina, a les relacions familiars, a les tasques socials...

Ens preguntarem, com viure la Divinitat des de la quotidianitat?

Una meravellosa oportunitat de veure Déu a tot arreu!

4. ***Reflexions sobre la mort.***

Una altra setmana potser dediquem una sessió a la mort i així afegirem alguna cosa important al bloc de l'espiritualitat. No estic totalment segur, perquè potser ens dediquem a aprofundir alguns punts que es despertin durant aquestes setmanes primeres... els continguts no són fàcils i són amplís-

sims!

De vegades pensareu que els enteneu, però algun temps després descobrireu que hi havia un significat molt més profund que us ha passat per alt...

Així que potser dediquem alguna sessió a abordar alguns dubtes que, encara que enviats al butlletí, mereixen un espai més ampli. Bé, ja ho veurem. Però segur que en algun moment parlarem de la mort.

5. ***Presència, oració i silenci.***

A més, també abordarem aquest tema d'una manera més específica. Normalment, aquestes tres eines no es comprenen prou i són claus.

Segurament les haurem d'entendre al marge de qualsevol religió... i això és un repte!

Com podem pregar al marge d'una religió concreta? Doncs crec que és una cosa a descobrir... Ja veieu com soc d'atrevit!

6. ***I explicaré com seguirem a partir del juliol...***

D'altra banda, vull remarcar que el procés d'Aula Interior no acaba aquest mes, sinó que continua fins al setembre vinent. La informació de saviesa que busquem en nosaltres mateixos s'anirà multiplicant amb el pas del temps, sempre que siguem capaços de mantenir-la activa dins de la nostra consciència. Per això, us explicaré com seguirem durant el juliol, l'agost i el setembre.

En essència serà de dues maneres:

Primera: cada setmana –i durant 9 setmanes de juliol, agost i setembre– us enviaré un mail amb un resum d'un mes de treball del curs.

Al primer mail resumirem octubre, al segon mail de la segona setmana re-

sumirem novembre, etc.

A cada mail tindreu un vídeo breu, de molt pocs minuts, explicant el que és fonamental d'aquell mes; anirà acompanyat d'un resum en PDF. Així podreu veure'l, escoltar-lo o llegir-lo.

Comprovareu que els continguts que al principi del curs semblaven molt difícils ara es veuen totalment lògics... Això demostrarà el gran aprenentatge que has fet!

Segona: T'incorporaràs a Universitat de Vida, un espai onLine per aprofundir en els continguts d'Aula Interior.

Es tracta d'un espai d'entrenament onLine els dilluns de 21 a 22 hores que busca aprofundir i, sobretot, que la vida quotidiana no ens rapti i seguir mantenint el treball interior al centre de la nostra vida.

Si al llarg d'un curs has vist com has anat avançant en l'autoconeixement, podràs imaginar com seguiràs avançant si mantens un espai setmanal d'aprofundiment.

En aquest espai imparteixo una classe quinzenal, mentre que en Sergi Pérez, un altre mestre de vida amb qui col·laboro sovint, imparteix una altra classe quinzenal. Cada mes tractem un tema, així dediquem un mes sencer a aprofundir en un tema i a anar-lo incorporant i practicant a la nostra vida quotidiana. Cada mes és un petit entrenament, una passa més.

Totes les sessions queden penjades a l'àrea de l'alumnat de la Universitat de Vida (UdV) un cop impartides i, per tant, es poden veure (i escoltar) en diferit si es vol.

Tindràs accés a UdV durant tot juliol i agost.

Al setembre tindràs accés al nou espai que substituirà Universidad de Vida i que es diu: Profundización Interior.

Al juliol i al setembre hi haurà classes en directe cada dilluns, ja sigui d'Uni-

versidad de Vida (al juliol) o de Profundización Interior (al setembre).

A l'agost no hi ha classes en directe, però podreu investigar entre les més de 340 sessions d'autoconeixement que ja s'han impartit.

Et suggereixo que no les vegis totes d'una tongada: quina indigestió! He, he, he...

I, ara sí, comencem amb aquest nou bloc del curs.

El que realment existeix: Jo, Realitat, Déu i Essència

La vida espiritual comença el dia que deixo de pensar en l'espiritual com una cosa teòrica i començo a viure-la en la realitat . No es tracta de creure en Déu, sinó viure en Ell.

Si l'espiritualitat és un camí que em porta a la meva Essència, la meva vida espiritual comença quan experimento, a la meva vida quotidiana, que visc dins l'Essència que soc de forma conscient.

En aquest punt, potser el millor serà començar per plantejar una pregunta: què és “la meva Essència”?

Però és clar, en dir “la meva” estic parlant de Jo, per la qual cosa també hi és implícita la pregunta de “qui soc Jo?”

Sí, com molta gent diu, en l'àmbit espiritual cal anar a la trobada de Déu, doncs serà útil també analitzar no sols aquest Jo que va a la trobada de la divinitat sinó també el mateix concepte de Déu, per saber si és real o no. I, és clar, això ens porta a preguntar-nos sobre què és real, que és la Realitat.

Ja veieu, us plantejo investigar 4 termes: Jo, Realitat, Essència i Déu.

Us animeu? Doncs... som-hi!

Si “espiritualitat és tot el que em porta a la meva essència” ens haurem de preguntar quina és, doncs, “la meva Essència”.

En realitat, la meva **Essència** és exactament igual a **allò que soc i sempre soc**. Ja sé que pot semblar una evidència, però allò que no soc no pot formar part de la meva Essència.

Allò que soc sempre ho soc i no puc no ser-ho. Si jo fos allò que canvia, no seria essencial sinó temporal, anecdòtic, complementari.

Vist des d'aquesta perspectiva, per tant, jo no puc ser els meus errors, ni tot el que he anat descobrint de mecanicitat o autolimitació en mi al llarg del curs i de la meva vida. Per què? Doncs perquè això pot ser transcendit i, per tant, no forma part de mi forma continua, no pot ser la meva Essència.

El que acabo d'explicar crec que ens aporta una pista molt útil: l'única cosa que em separa del que soc és el que no soc, però crec ser. És a dir, **el que em separa de la meva essència és creure en l'ego**. Si suspenc aquesta creença, simplement Seré i, per tant, habitaré la meva Essència.

Vist des d'aquesta perspectiva, crec que entendreu que el Jo i l'Essència són, de fet, la mateixa cosa. Seria absurd creure que jo soc un Jo per una banda i que, per l'altra, soc la meva Essència, com si fos una altra cosa diferent.

Jo soc la meva Essència: el que sempre soc és la meva Essència i el que soc en essència és el meu Jo.

Per tant, entre el **Jo i l'Essència** no només hi ha una relació de proximitat, sinó una **relació d'identitat**, són una mateixa i única cosa. I l'únic que em separa de viure'm el que realment soc és que em confonc amb allò que no soc, em confonc amb el meu ego, amb les meves creences, amb els meus ideals, amb els meus pensaments, amb els meus sentiments, amb el meu cos, amb els meus èxits i els meus fracassos... **Les identifications m'aparten de mi.**

Paral·lelament, allò que podem veure i considerem la “Realitat” és el mateix que el “Jo”. **Jo soc la Realitat en mi.**

Tot allò que **Jo visc i percebo en la meva consciència és la meva Realitat**. Si jo només puc viure el que és dins de la meva consciència, dins del meu camp d'atenció i anomeno "realitat" a tot el que està dins d'aquest camp, puc adonar-me que, en el fons, jo soc aquest espai on capto el món, **soc aquest espai en què capto el que anomeno realitat**.

Compte, he dit **l'espai i no pas els fets concrets!** Els esdeveniments van canviant, però **l'espai sempre és. I és perquè el soc**.

Si em fixo atentament veuré que, a la meva consciència o camp d'atenció, no puc diferenciar mai el jo i el camp. Tot el que percebo, ho percebo DINS del meu camp, dins de MI. D'alguna manera, des de la meva perspectiva subjectiva, allò que és Real em conforma. O, dit altrament, també hi ha una relació d'identitat entre la Realitat i el Jo (la Realitat i el Jo és el mateix). **Jo soc la Realitat en mi, jo soc aquest espai que sempre És i on la vida passa en mi**.

No existeixo fora d'aquest espai i aquest espai és el que em conforma com a consciència.

D'aquí es dedueix que, per arribar al Jo tenim, almenys, dos camins: bé anar descobrint el que hi ha a l'exterior i adonar-nos que no està separat de mi, ja que és dins de la meva consciència; o bé partint de l'observació del nostre interior per alliberar-nos d'errors, del que no som (aquesta és l'opció pedagògica que he agafat a l'Aula Interior) fins a adonar-nos que tot el que queda dins com a quelcom estable és, realitat, el que jo soc en Essència.

I si anem aprofundint, observarem que al llarg d'aquests mesos m'he anat descobrint com "l'observador". M'he anat adonant que el que hi havia a la meva consciència o camp d'atenció podia anar canviant (canvia la gent, els paisatges, els sentiments, les idees...) però aquella consciència que observava sempre hi era. Però, arribats a aquest punt, crec que podem anar, encara, deduir una mica més .

Si Jo soc aquesta consciència, aquesta capacitat de comprendre, m'agradaria que l'observéssiu. D'on surt? De què està constituïda? On és el seu origen? És que, potser, l'hem creada nosaltres? Què és el que em dona Vida?

No estic fent broma. Al contrari, em sembla una pregunta molt important i pertinent al fil del qual hem estat reflexionant. Si Jo i la meva Essència som el mateix i si el que visc com a Realitat i el Jo també tenen una relació d'identitat, és a dir, són el mateix... Què és el que està d'etern, d'essencial, d'invariable sota aquest Jo, sota aquesta Realitat que ens fa dir que soc aquesta Essència?

Quan ho miro amb atenció des d'un profund silenci, m'adono que el que existeix És i que això que És em fa Ser. És a dir, que **hi ha una Força o Alè Vital o Vida que em preexisteix i que la soc al mateix temps** .

Per il·lustrar-ho podem mirar una planta i preguntar-nos: Què és el que fa sorgir la planta? Què és el que s'hi expressa? Potser ha estat sempre? Què és el que la fa sorgir, créixer, florir, pansir-se i desaparèixer físicament? Què hi ha, en realitat, sempre present en aquesta planta? Hi ha alguna cosa sempre present a la planta quan neix? I quan floreix? I, fins i tot, hi continua quan la planta ja s'ha pansit i, finalment, desapareix?

Exacte: "la Vida" o "l'Energia" expressant-se.

I he escrit Vida i Energia amb majúscules perquè no em refereixo a una vida concreta, ni a un tipus energia concret com la benzina o l'electricitat, sinó a la "voluntat profunda d'existir" que s'expressa, inevitablement, a l'univers.

Sí, és una **expressió continuada i inevitable, un fluir de la Vida, un fluir imparabile de l'Energia**.

Des d'aquest punt de vista, el **que s'adona no és un jo independent sinó que és un jo que també sorgeix d'aquesta mateixa vida. Aquest Jo és una expressió de la Vida**, igual que tot: una planta, una pedra o qualsevol altre ésser.

El que sembla tan real i tan sòlid i evident com "la realitat", es transforma en un "riu" sempre en moviment.

És a dir, **el que és real és aquest Moviment, aquesta Energia, aquesta vida en expressió... i la forma no més que una anècdota (preciosa, però efímera) del que**

realment és Real!

No dic res estrany: només cal veure la realitat que es transforma contínuament i el que semblava sòlid desapareix...

Aquesta vida expressant-se no s'expressa de manera desordenada, sinó com una expressió comprensible i global que **ho abasta tot, absolutament tot** en una unitat.

Des d'un cert punt de vista es pot dir que és una "Energia Personal": amor, energia i intel·ligència **expressant-se com si tingués un propòsit personal**. Encara que, si es mira des d'una altra perspectiva, es veu que aquesta energia intel·ligent en una unitat **no s'identifica amb cap forma i, per tant, també és impersonal**.

I sí, ara he estat parlant de Déu.

Sí, efectivament, **tot això és una descripció de Déu** .

Mireu, crec que **és un absurd pensar en un Déu com un ésser al marge de la Realitat. És un absurd perquè res no pot existir fora de la Realitat**.

I també és un altre absurd pensar que allò "real" és únicament el que toquem i veiem... quan sabem que això no perdura i hi ha múltiples realitats existents que no podem tocar o mesurar com els nostres pensaments o sentiments!

El que és veritablement real és el que sempre és i sempre està i s'expressa a través de tot, en tot moment i lloc.

I, és clar, si això està en tot moment i lloc i això no canvia mai, això també deu estar en mi i el que **jo soc només pot ser això**. El que canvia en mi només és anecdòtic i no essencial.

Per tant, també hi ha una relació d'identitat (és el mateix) entre Déu i Jo.

No és que el meu jo petit (el meu ego) sigui Déu, però sí que és cert que **Déu és el que Jo soc, la meva Essència i la Realitat profunda que em constitueix**.

I el que estic afirmant és que **això és l'única cosa que realment existeix** i l'única cosa que pot existir.

Per tant, la **Divinitat, Déu, ho és tot aquí i ara. Res no existeix fora d'ell** .

Això que acabo de dir també s'afirma contínuament a l'Islam i és un dels seus pilars fonamentals: **Al·là és Un**. I, és clar, si "Al·là és Un" vol dir que tot és Déu, que tal com diuen els místics sufís: " *l'univers és el cos d'Al·là* ". No una cosa diferent, sinó Déu en expressió.

Mireu el món i adoneu-vos que sou el mateix que la planta de la qual parlàvem fa una estona: **sou Vida, Energia en expressió**. Però nosaltres ens podem adonar de ser-ho, som éssers autoconscients. Aquesta sembla que és una diferència. Però som el mateix. No hi pot haver res fora d'aquesta Realitat. Res.

Jo soc la Vida expressant-se en mi.

El Jo, la Realitat, l'Essència i Déu són la mateixa cosa.

El que realment soc, és aquesta Vida expressant-se a través meu. Soc una nota d'una gran simfonia: important i necessària per a la composició. Però si en lloc de pensar-me com la nota separada, em penso en funció de la Realitat, del conjunt, de la totalitat, si poso l'atenció a la simfonia, podré expressar-me millor com a "Jo".

I aquí us he donat una pista molt clara per pensar-vos. **No us penseu com a éssers separats, sinó com a focus d'una única totalitat**. Penseu-vos com a part d'aquesta totalitat, ja que aquesta és la Realitat en moviment continu. Aquí és on s'intueix un joc bonic: Déu És; la Realitat És; la Vida És... no és una Vida estàtica sinó una que està en constant moviment. Per això, alguns místics, com ara en Raimon Panikkar, afirmen que Déu és relació.

I aquí ho torno a remarcar: **hi ha algun lligam entre la paraula Déu, Realitat, Essència i Jo? Sí, una relació d'identitat, ja que són/som la mateixa cosa.**

Aleshores, com podem relacionar-nos amb aquest Jo objectiu, amb aquest Déu des de la meva subjectivitat?

Jo crec que això és impossible. Jo no puc relacionar-me amb l'objectiu des de la meva subjectivitat... I recordeu que el que és subjectiu no té substància de per si...

Però la Totalitat sí que es relaciona de forma directa amb les coses relatives perquè és la seva mateixa base existencial.

Per tant, el **que toca és adonar-me que ja soc...** i que no soc res més que allò Real, no l'ego que crec ser, sinó l'Energia expressant-se en mi. El que és subjectiu no és essencial, sinó quelcom no real en si mateix i allò no real no pot relacionar-se amb el que és Real.

Podria l'ànec Donald relacionar-se amb el dibuixant? L'únic que pot fer és deixar de pretendre ser un Jo diferenciat i adonar-se que És el dibuixant. I això és al que estic cridat a fer: a fondre'm en Ell, unir-me amb allò Absolut, amb Déu, amb l'únic Jo existent, amb l'Essència de tot i de tots.

Però no és una cosa que hàgim de fer com una obligació, sinó com a fruit d'adonar-nos que això és el que realment som, l'únic que som.

Aleshores, pensar-me i viure'm així serà, simplement, afirmar-me.

Nota extra per a qui la necessiti: un univers de múltiples dimensions

Atenció! No caiguem en l'error de creure que només existeix allò que veiem i toquem, ja que hi ha moltes coses que no veiem i sí que existeixen.

Afegeixo aquest apartat pel fet que cada any hi ha persones que són conscients de captar coses que no totes les persones capten i moltes pateixen per això (perquè no acostumen a explicar-ho a gairebé ningú).

També ho afegeixo per fer justícia a totes les dimensions que no veiem com a éssers de tres dimensions i a totes les religions que afirmen que la realitat té múltiples dimensions que no aconseguim veure: els àngels, arcàngels, trons, querubins, etc;.. i no són una metàfora.

Hi ha una Vida que s'està descobrint a si mateixa a través de la consciència, la Divinitat (o la Vida) té consciència de si mateixa i ho fa en múltiples nivells: nosaltres només estem a tercer de primària. No som el centre de la realitat, ni de l'Univers, no som els “especials i únics”.

Som bells com tots els altres éssers existents, però només som una petita part, una espècie concreta de les múltiples expressions de la divinitat trobant-se a ella mateixa: la Divinitat en expressió.

Ara bé, ser capaç de veure coses no habituals (veure el futur, veure àngels, morts, viatjar fora del cos, etc.) no ens fa millors, ni més espirituals.

Igual que les persones sordes o cegues no són ni més, ni menys espirituals que les persones vidents o amb audició, tampoc les persones amb capacitats de percepció poc habituals (solen anomenar-les “paranormals”) són més espirituals, només perceben més.

El que és important no és el que percebo, sinó **si deixo de confondre'm amb un jo subjectiu i començo a adonar-me que soc l'expressió de la Vida i unir-me a Ella.ç**

Unir-me a Déu. Unir-me al que sí que soc.

Aquests continguts s'aniran aclarint amb el temps

Sé que aquest dossier pot semblar una mica complex.

No us preocupeu, segur que s'anirà aclarint amb el temps, encara que també lamento no haver sabut escriure'l amb més claredat.

El que he escrit aquí és el més fonamental del que vaig voler transmetre a la sessió en parlar de Déu per ajudar-vos a recuperar aquesta realitat i perquè no eviteu la paraula.

Potser el dossier és molt diferent del que vaig dir en veu alta: em permeto que el

moment dicti les meves paraules per adaptar-me al que crec millor en cada moment. A més, així aquest dossier i la sessió es complementen mútuament.

Repte per a aquesta setmana

Durant aquesta setmana, us animo a meditar sobre el que he explicat i a intentar mirar la idea de Déu des d'una visió adulta, que no infantilitzi la Totalitat.

Pots intentar veure el món adonant-te que ets una totalitat i, alhora, una part d'una altra totalitat més gran? Pots mirar-te com una nota d'una gran simfonia que et conté, et dona sentit i, alhora, et transcendeix?

Pots intentar mantenir aquesta consciència?

En fer-ho, posa la teva atenció en allò que perceps com una cosa sempre present i calla per poder escoltar. Aquí, potser, percebràs que Déu, Jo i la meva Essència són una única cosa.

En realitat, aquests deures no són només per a aquesta setmana, sinó que poden ser-ho per a tota la nostra Vida... però em sembla bé posar-los ara que ja estem molt avançats al curs!

Sigueu feliços. Viviu a la Unitat en la mesura del possible. Sense forçar-vos. Amb tendresa. Tot anirà aclarint-se. Tot es farà clar a l'instant precís: ni un moment abans, ni un moment després. Tingueu tendresa amb vosaltres i la vostra capacitat de comprensió actual.